



# 今週の献立



	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん マカロニサラダ <b>442kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 ニラの卵とじ カリフラワーのなめ茸和え <b>370kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 里芋と生揚げの煮物 いんげんのマヨ醤油和え <b>406kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 アスパラのハムソテー 納豆 <b>405kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 大根のツナあん えんどう豆のお浸し <b>339kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 ケチャップ添えオムレツ かぶのおかか和え <b>389kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ソーセージ入りマカロニソテー きゅうりの桜和え <b>388kcal 2.7g</b>
おやつ	グリーンティー <b>83kcal 0.1g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>99kcal 0.1g</b>	ミルクティー <b>78kcal 0.1g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	蜂蜜しょうが <b>68kcal 0.0g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 梅きゅうり和え フルーツカクテル <b>621kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 ホッケの磯辺焼き さつま芋の甘煮 白桃缶 <b>552kcal 3.2g</b>	キーマカレー コンソメスープ 大根と水菜のゴマドレサラダ 福神漬け パイン缶 <b>573kcal 3.9g</b>	ごはん わかめスープ 鶏小間の塩炒め ブロッコリーのみそかけ ぶどう缶 <b>478kcal 1.9g</b>	たけのこごはん すまし汁 サケの南部焼き ひじきの煮物 うぐいす豆 <b>484kcal 3.2g</b>	ごはん 中華スープ キムチ鍋 春雨サラダ 黄桃缶 <b>677kcal 4.3g</b>	ごはん なめこ汁 豚カツ コールスローサラダ キウイフルーツ <b>613kcal 3.3g</b>
おやつ	いちごフルーチェ <b>184kcal 0.0g</b>	抹茶まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	バレンタイン♡クレープ <b>95kcal 0.1g</b>	コーヒーゼリー <b>99kcal 0.0g</b>	シュークリーム <b>84kcal 0.0g</b>	セレクト	黒糖まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん わかめスープ タラの香味たれ ビーフソテー しば漬け <b>419kcal 4.1g</b>	ごはん コンソメスープ チキンボールのトマト煮 アスパラのサラダ 昆布佃煮 <b>503kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 サバののつけ焼き 菜の花の青煮 つぼ漬け <b>453kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のバターソテー そら豆の甘辛煮 のり佃煮 <b>446kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン ほうれん草のピーナツ和え しば漬け <b>514kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 白身魚の梅風味照焼き オクラのおろし和え 桜漬け <b>432kcal 3.3g</b>	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース さつま芋の重ね煮 高菜漬け <b>543kcal 3.3g</b>
1日栄養 価合計	<b>1749kcal 9.7g</b>	<b>1588kcal 8.7g</b>	<b>1626kcal 9.9g</b>	<b>1506kcal 7.1g</b>	<b>1520kcal 9.2g</b>	<b>1606kcal 9.7g</b>	<b>1736kcal 9.1g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。